

PROPORCIONE ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE CALCIO, HIERRO Y VITAMINA C

El calcio disminuye la absorción de plomo y fortifica los dientes y los huesos.

CALCIO

- Leche, yogur, queso.
- Tofu.
- Sardinas, salmón (enlatado con espinas).



El hierro y la vitamina C actúan en conjunto para reducir la absorción de plomo.

HIERRO

- Carne de res magra, pollo, pavo, mariscos.
- Cereales y panes fortificados con hierro.
- Legumbres secas y arvejas.
- Soja.
- Huevos.



VITAMINA C

- Pomelo, naranjas, toronja.
- Papaya, piña, guayaba.
- Kiwi, frutillas.
- Batatas.
- Tomates, brócoli, pimentones.
- Espinaca, col rizada y otras verduras de hoja verde.



EVITE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Papas fritas, papitas fritas, piel del pollo, piel del cerdo, panceta, salchichas, cualquier alimento frito o con alto contenido de grasa animal.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Programa de Hawái para la prevención de intoxicación por plomo en la infancia

Departamento de Salud del Estado de Hawái

Lead.hawaii.gov

doh.lead@doh.hawaii.gov

808-733-9055

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Cdc.gov/nceh/lead

Organismo de Protección Ambiental

Epa.gov/lead

Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor

Cpsc.gov

Centro de Intoxicación de Hawái

Hipoisoncenter.org

1-800-222-1222



PROTEGE A TU PEQUEÑO DEL PLOMO

El Departamento de Salud del Estado de Hawái permite acceder a las actividades sin tener en cuenta la raza, el color, el origen nacional, el idioma, la edad, el sexo la expresión o identidad de género, la orientación sexual, la religión, o la discapacidad. Comuníquese con nuestro funcionario responsable de la Discriminación Positiva en Box 3378, Honolulu, HI 96801 o llame al 808-586-4616 (marcación por voz/TTY) en el plazo de los 180 días de la aparición de un problema.

Abril 2019

LA INTOXICACIÓN POR PLOMO SE PUEDE EVITAR

Consulte con su médico acerca de la prueba de plomo

LAS MEDIDAS QUE PUEDE ADOPTAR HOY

LAVAR LAS MANOS DE SU HIJO

- Lave las manos y la cara de su hijo antes de las comidas y después de jugar afuera.

LIMPIE CON FRECUENCIA

- Sáquese los zapatos y las pantuflas antes de ingresar a su hogar.
- Limpie los pisos, las alfombras, los tapetes y los muebles con una aspiradora HEPA.
- Quite el polvo de los pisos con una mopa lavable o desechable mojada.
- Lave alrededor de la ventana con agua y jabón.
- Deseche las esponjas, las toallitas de papel y los trapos luego de limpiar.
- Limpie los juguetes, los chupetes y los elementos que su hijo se lleva a la boca con frecuencia, sobre todo después de que estos hayan estado en el piso.

MANTENGA UNA DIETA SALUDABLE

- Proporcione comidas y refrigerios saludables a su hijo, debido a que se absorbe más plomo con el estómago vacío.
- Bríndele a su hijo alimentos saludables con mucho calcio, hierro y vitamina C.
- Evite los alimentos que tienen alto contenido graso para disminuir la cantidad de plomo que el organismo de su hijo absorbe.

USE AGUA FRÍA

- Deje correr agua fría durante al menos 30 segundos si el grifo no se ha utilizado durante más de 6 horas.
- No cocine, beba ni prepare la leche de fórmula de su hijo con el agua caliente de la canilla.

OTRAS COSAS QUE PUEDE HACER

- Aleje las cunas y los corralitos de las áreas en donde la pintura se está descascarando.
- Si usted, o alguien que vive en su hogar, trabaja con plomo, debe ducharse y cambiarse de vestimenta antes de ingresar al hogar. Lave estas prendas de ropa por separado, sin juntarlas con el resto de la ropa de la familia.
- Aleje a su hijo de las áreas en construcción o en reparación de su hogar.
- Asegúrese de que los vasos y los platos de cerámica o de loza no tengan plomo.

Es posible que los niños que están expuestos al plomo no presenten ningún síntoma; sin embargo, el desarrollo de su cerebro puede verse afectado, lo que ocasiona problemas de aprendizaje y comportamiento en la escuela.

Los bebés, infantes y niños pequeños son los que están en mayor riesgo.

Los niveles altos de plomo en sangre son ocasionados por comer o respirar alrededor de elementos que contienen plomo, como la cascarilla de pintura, el polvo, los juguetes, el suelo, el agua y los platos de cerámica.

El plomo se puede encontrar en su hogar, en la casa del vecino o en cualquier lugar que su hijo visita con frecuencia.

Una mujer que tenga un nivel de plomo elevado en sangre puede transmitirle el plomo a su bebé en gestación.



Por ejemplo, los platos de cerámica que tienen plomo